



Sådan træner du efter pladsgørende operation i skulderleddet

Du har fået en pladsgørende operation i skulderleddet. Nu skal du begynde at træne skulderen, så du holder skulderens bevægelighed og styrke ved lige.

EFTER OPERATIONEN

Brug armen mest muligt

Efter operationen må du bruge din arm frit inden for smertegrænsen, medmindre du har fået andet at vide af lægen eller fysioterapeuten. Dit mål skal derfor være at bruge skulderen mest muligt i hverdagen, så længe det ikke giver dig stærke smerter. På den måde øger du skulderens bevægelighed og gør den stærkere. Dette gør du blandt andet ved at lave øvelserne i denne pjece.

Du skal de første 6-8 uger efter operationen undgå tunge løft, skub og træk med den opererede arm.

Sygemeld dig

Du må forvente at være sygemeldt i en periode efter operationen. Hvor længe du skal være sygemeldt, afhænger af den fysiske aktivitet i dit arbejde samt dit generelle helbred. Som regel er det nødvendigt at være sygemeldt i 6-8 uger, men tal med lægen om netop dit behov.

Forvent at have smerter

De værste smerter i skulderen vil fortage sig efter 2-3 uger. Herefter vil der ske en langsom bedring, gradvist som genoptræningen skrider frem. Dog vil du op til 6 måneder efter operationen kunne være øm foran på skulderen, hvor du har fået raspet et stykke af knoglen. Det er helt normalt. Du kan lindre smerterne med smertestillende medicin fra håndkøb.

Lav øvelser

Mens du er indlagt, vil en fysioterapeut instruere dig i de øvelser, som du skal lave, når du kommer hjem. Hvis du ikke har talt med fysioterapeuten, inden du bliver udskrevet, vil du få tilsendt et øvelsesprogram, og fysioterapeuten vil ringe dig op og instruere dig i øvelserne dagen efter operationen. Hvis du ønsker det, kan du komme ind på sygehuset og blive instrueret i øvelserne.

KONTROL

Efter 2-3 måneder tilbydes du kontrol ved en fysioterapeut. Kontrollen er telefonisk. Ved samtalen vurderer fysioterapeuten, om du har yderligere behov for hjælp til genoptræning.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Farsø
Tlf. 97 65 31 30

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Thisted
Tlf. 97 65 00 60



SÅDAN GØR DU

Når du træner, skal du presse skulderleddet til yderstillingerne, så bevægeligheden gradvist øges. Du kan forvente at have øgede smerter i skulderen op til ½ time efter træningen.

Den tidsmæssige angivelse af øvelser i uger er vejledende. Du skal altid lytte til skulderens signaler. Læs pjecen grundigt igennem og ring, hvis du har spørgsmål.



Holdning

For at få det bedste udgangspunkt for nedenstående øvelser, skal din skulder have den rette højde/position.

- Stå med ret ryg foran et spejl. Løft brystet.
- Placér den opererede skulder i samme højde som modsatte skulder.
- Træk den opererede skulder en smule bagud ved at spænde i musklerne mellem skulderbladene.



Venepumpeøvelser

De første 3-4 dage efter operationen skal du aflaste skulderen, så derfor får du en slynge med hjem. Cirka hver 2. time skal du lave nedenstående venepumpeøvelser 2x10 gentagelser.

Øvelse 1

Bøj og stræk albuen.



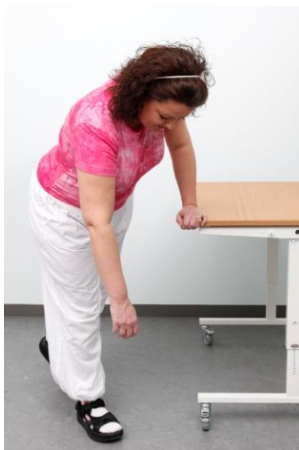
Øvelse 2

- Bøj albuen og hold armen ind foran kroppen.
- Drej underarmen, så håndfladen skiftevis vender opad og nedad.
- Bøj og stræk fingrene.

Klem gerne sammen om en skumgummibold, svamp eller lignende.

Aktive ubelastede øvelser 0. – 4. uge

Nedenstående øvelser er en hjælp til at få gang i skulderen efter operationen – især hvis du har gået længe og holdt armen i ro, inden du blev opereret. Du skal nu kun bruge slyngen til aflastning som fx ved lange gåture. Når du træner, skal du presse dig selv



til yderstillingerne, så bevægeligheden gradvist øges. Du kan forvente at have øgede smerter i skulderen op til ½ time efter træningen.

Du skal lave 2x10 gentagelser af hver øvelse minimum 2 gange dagligt.

Øvelse 3

- Støt dig til et bord eller en stol med den raske arm.
- Stå med fødderne forskudt.

Læn dig forover, så den opererede arm hænger slapt ned mod gulvet, og bevæg langsomt kroppen frem og tilbage. Lad armen følge med kroppens bevægelser som et pendul.

Øvelse 4

- Lig på ryggen.
- Fold hænderne foran kroppen og før armene op over hovedet.

Hold yderstillingerne i nogle sekunder de sidste 3 gange, du laver øvelsen.



Øvelse 5

- Lig på ryggen.
- Læg hænderne på panden og lad albuerne falde ned mod underlaget.
- Hold yderstillingen 5 sekunder.

Med tiden skal du lave øvelsen med hænderne bag nakken.



Øvelse 6

- Sid med ret ryg foran et bord.
- Læg begge hænder på bordet med fx et viskestykke under, så du kan glide armen rundt i forskellige retninger. Forsøg at få armen så langt væk fra kroppen som muligt.

Progression: Lad kluden glide opefter på en skrå eller lodret glat flade.



Øvelse 7

- Placer et tov i en krog, over en stang eller en dør.
- Lav en løkke i begge ender af tovet.
- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.

Hold om tovet i begge ender og træk langsomt den opererede arm op foran dig med den raske arm.



Øvelse 8

- Stå med ret ryg og let afstand mellem fødderne.
- Før den opererede arm bagud til lænden.
- Tag fat om håndklædet med begge hænder bag om ryggen.

Træk med den raske arm den opererede arm op mod lænden.

Tjek din bevægelighed

Du skal løbende tjekke din bevægelighed og sammenligne med modsatte skulder ved at gøre følgende:

- Før hånden op til modsatte skulder.
- Før hånden om til nakken.
- Før hånden om til lænden.

NÅR DU HAR FÅET FLERE KRÆFTER

Når du kan lave ovenstående øvelser uden problemer og har opnået en tilfredsstillende bevægelighed i armen, skal du begynde at lave de følgende øvelser. Du skal lave 3x10 gentagelser hver anden dag. Du skal stræbe mod at kunne lave 3x15 gentagelser uden smerter/gener. Herefter kan du gå videre til en sværere øvelse.

Styrkende øvelser fra 4- – 8. uge



Øvelse 9

- Lig på ryggen.
- Før armen op over hovedet uden hjælp fra den raske arm.

Brug en lille vægt eller vandflaske som progression.



Øvelse 10

- Stå med ret ryg.
- Før armen op mod loftet og langsomt ned igen. Tommelfingeren skal pege opad.

Brug en lille vægt eller vandflaske som progression



Øvelse 11

- Stå med ret ryg.
- Før armen ud til siden og op mod loftet og langsomt ned igen. Tommelfingeren skal pege opad.

Brug en lille vægt eller vandflaske som progression.

Stabiliserende øvelser 8. – 12. uge

Nedenstående øvelser kræver, at du anskaffer dig en træningselastik, som kan købes i enhver sportsforretning.



Øvelse 12

- Stå med elastikken strakt ud mellem hænderne i hoftehøjde, tommelfingrene pegende opad og albuerne let bøjede.
- Før langsomt armene op over hovedet, mens du holder spændingen i elastikken.
- Før armene langsomt ned igen.

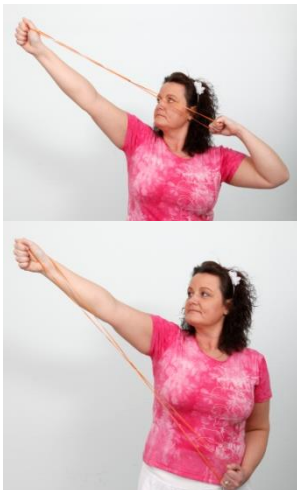
Når du kan gøre dette uden besvær, skal du få elastikken til at vibrere under hele bevægelsen.



Øvelse 13

- Stå med den opererede arm en smule ud fra kroppen og bøj albuen.
- Hold samtidig elastikken ind til kroppen i hoftehøjde med den raske arm.

Stræk den opererede arm op mod loftet og sænk den langsomt igen.



Øvelse 14

- Peg med den opererede arm på et bestemt punkt i loftet.
- Træk med den raske arm i forskellige retninger i små hurtige ryk cirka 10-15 gange, mens du forsøger at holde den opererede arm i ro.

Peg på et nyt punkt og gentag øvelsen.

Tjek din bevægelighed

Du skal løbende tjekke din bevægelighed og sammenligne med modsatte skulder ved at gøre følgende:



- Før hånden op til modsatte skulder.



- Før hånden om til nakken.



- Før hånden om til lænden.

NÅR DU HAR FÅET FLERE KRÆFTER

Når du kan lave ovenstående øvelser uden problemer og har opnået en tilfredsstillende bevægelighed i armen, skal du begynde at lave de følgende øvelser. Du skal lave 3x10 gentagelser hver anden dag.

Styrkende øvelser



Øvelse 15

- Lig på ryggen.
Før armen op over hovedet uden hjælp fra den raske arm.



Øvelse 16

- Stå med ret ryg.
Før armen op mod loftet og langsomt ned igen. Tommelfingeren skal pege opad.



Øvelse 17

- Stå med ret ryg.
Før armen ud til siden og op mod loftet og langsomt ned igen. Tommelfingeren skal pege opad.



Øvelse 18

- Stå med front ind mod en væg.
- Sæt begge hænder på væggen og før langsomt armene så langt op ad væggen som muligt og ned igen.

Undgå at løfte skuldrene op mod ørerne.

Stabiliserende øvelser

Nedenstående øvelser er meget vigtige for det endelige resultat af din operation. Du skal derfor anskaffe dig en træningselastik, som kan købes i enhver sportsforretning.



Øvelse 19

- Lig på ryggen med den opererede arm strakt op mod loftet.
- Bevæg armen rundt i små 8-taller både på langs og på tværs, mens du holder albue, håndled og fingre helt strakt.

Hold eventuelt en vandflaske i hånden



Øvelse 20

- Stå med elastikken strakt ud mellem hænderne i hoftehøjde, tommelfingrene pegende opad og albuerne let bøjede.
- Før langsomt armene op over hovedet, mens du holder spændingen i elastikken.
- Før armene langsomt ned igen.

Når du kan gøre dette uden besvær, skal du få elastikken til at vibrere under hele bevægelsen.



Øvelse 21

- Stå med den opererede arm en smule ud fra kroppen og bøj albuen.
- Hold samtidig elastikken ind til kroppen i hoftehøjde med den raske arm.

Stræk den opererede arm op mod loftet og sænk den langsomt igen.



Øvelse 22

- Peg med den opererede arm på et bestemt punkt i loftet.
- Træk med den raske arm i forskellige retninger i små hurtige ryk cirka 10-15 gange, mens du forsøger at holde den opererede arm i ro.

Peg på et nyt punkt og gentag øvelsen.